京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年 1/25号

介護予防推進センターとは・・
高齢者の皆さまがいつまでも元気で暮らせるよう介護予防に関する普及啓発や活動を支援する専門機関です。

＜教室参加対象＞ 65才以上の方

＊プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご利用できない場合があります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎:075−641−2543　住所:京都市伏見区深草小久保町 261

あったかメニューで寒さを乗りきりましょう！

京都の冬は“足元から冷える”“身体の芯まで冷える”等、底冷えするというほど寒さが厳しいですね。
そんな時は身体の内側から温める食事を摂るのは、いかがでしょうか？
身体を温める食事といえば鍋料理が頭に浮かびますが、それ以外の調理方法でも
食材選びや食事の摂り方によって工夫することが出来ます。
食生活におけるコツをつかみ、寒い季節をぽかぽか元気に過ごしましょう！！

≪身体を温める食材≫

寒冷な季節や地方でとれるもの

かぼちゃ、カリフラワー、ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、りんご、鮭、まぐろ、かつお、さば　等

色が黒・赤・オレンジのもの

にんじん、かぼちゃ、とうがらし、ごぼう、赤身（鮭、まぐろ、牛肉など）等

土の中で成長するものや発酵食品など

ごぼう、やまいも、れんこん、にんじん、しょうが、かぶ、紅茶、キムチ、なっとう、チーズ　等

≪バランスを整える　～全身の血行を促進し冷えにくい身体をつくるために～≫

主食＋主菜＋副菜を毎食そろえましょう！

★ 主食・・ごはん、パン、麺など
★ 主菜・・にく、さかな、たまご、大豆製品
★ 副菜・・やさい、きのこ、海藻など

⇒特に主菜となるたんぱく質食品の摂取を欠かさないよう心掛けてみましょう

※牛乳・乳製品と果物を１日に１品とるようにしましょう

夏野菜やサラダが食べたいときはどうするの？

夏野菜を発酵食品（味噌、トウバンジャン）やしょうが（根菜類）で味付けしたり、サラダは身体を温める食材を使ったドレッシング（ニンニク、しょうゆなど）を使ってもいいですよ。

＊脳トレ　言葉あやとり＊

ひらがながバラバラに並んでいます。これを拾って設問のテーマに一致する言葉を４つずつ完成させてください（使用は１字につき１回）。解答欄の□の数は答えの文字数に相当します。

①節分と言えば・・

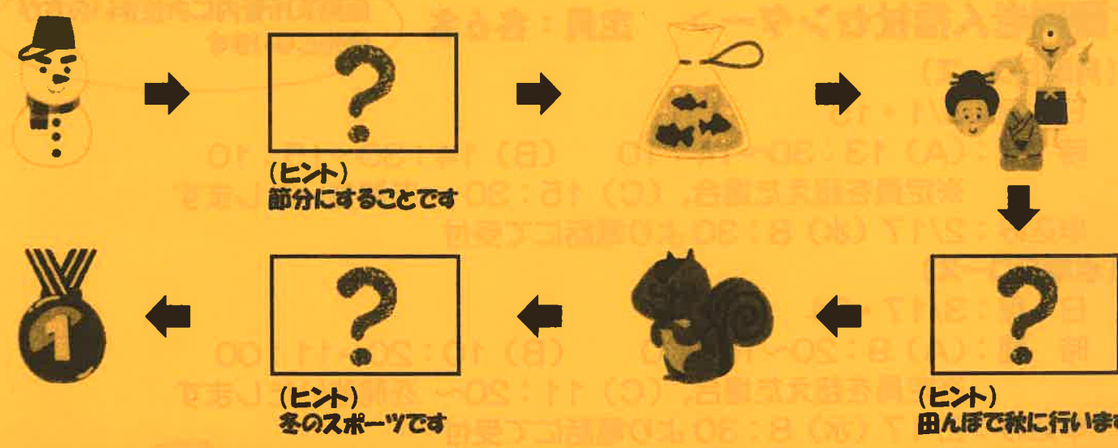
問1 □□
問2 □□□
問3 □□□
問4 □□□□□

②ひな祭りと言えば・・

問5 □□
問6 □□□□
問7 □□□□
問8 □□□□□

＊脳トレ　イラストしりとり＊

次のイラストは、しりとりになっています。前後のイラストをヒントに空欄に何が入るかを推理し、しりとりを完成させてください。



次回号は　令和3年3月25日　発行です。
各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いています。

【答え】
言葉あやとり:問1おに、問2おかめ、問3いわし、問４えほうまき
問5もち、問6あまざけ、問7ぼんぼり、問8ちらしずし
総しりとり:ゆきだるま→まめまき→さんざき→ようかい→いわかん→りす→スキー→金メダル

今が旬！！ぽっかぽか粕汁　～身体を温める食材を使って～

やはり寒い季節には、温かい汁物が嬉しいですね。
京都伏見にはたくさんの酒蔵があり、色々な銘柄の酒粕が手に入ります。
年中売られている酒粕ですが、新酒が出回る１～４月が旬だと言われています。
「血圧の上昇を抑える効果」もあるので、豚汁やみそ汁に気軽に酒粕を取り入れてみてはいかがでしょうか？

【材料　２人前】

生鮭	１切れ
にんじん	２cm
だいこん	２cm
ごぼう	５cm
細ねぎ	１～２本
つきこんにゃく	３０g
油揚げ	１/３枚
しいたけ	２～３ケ
酒粕	４０g
顆粒だし	３g
味噌	大さじ１
水	４００cc

① 生鮭は骨を除き一口サイズ、その他具材は薄切りにする。
② 鍋に水と顆粒だしを入れ、具材（生鮭以外）を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。アクが出たらとる。
③ お玉１杯のだし汁をボウルに取り、酒粕と味噌を溶かしておく。
④ 鍋に生鮭を入れて火が通ったら③を鍋にもどし入れてひと煮立ちしたら出来上がり！！
※アルコールを飛ばしたい場合は弱火で１０分ほどコトコト煮てください。
お好みによって分量を調整してください。

～ まだまだあります！酒粕のいいところ ～

（1）　ビタミンＢ群が豊富で肌のキレイをサポート
（2）　便秘解消に役立つ食物繊維が豊富
（3）　血管を拡張させる効果があり、血行が改善され身体が温まる

～体操教室のご案内～

寒さが一段と厳しくなるこの季節、ついつい暖かい部屋の中で動かずに過ごしてしまいますね。
同じ姿勢でジーっとしていると血行不良になり、ますます身体が冷えやすくなります。
しっかりと身体を動かして筋肉をつけることで、全身の血流もよくなり身体の中から
ポカポカと温かくなります。寒い冬こそ元気な身体を作るためにみんなで
身体を動かしましょう！　はじめての方も是非ご参加ください！

＜醍醐老人福祉センター＞　定員：各６名

醍醐支所管内にお住まいの方が優先となります

（月曜日コース）
日　程：3/1・15
時　間：（A）13：30～14：10　（B）14：30～15：10
※定員を超えた場合、（C）15：30～ を開催いたします
申込み：2/17（水）８：30より電話にて受付

（水曜日コース）
日　程：3/17・24
時　間：（A）9：20～10：00　（B）10：20～11：00
※定員を超えた場合、（C）11：20～ を開催いたします
申込み：2/17（水）８：30より電話にて受付

対　象：医師から運動制限を受けておられない方
（毎回検温と血圧測定を行い、体調確認を致します）
持ち物：飲み物・タオル・ボールペン・マスク・上履き
服　装：動きやすい服装（スカートはお控えください）
かかとのある履物（サンダルはお控えください）
お願い：教室入れ替え時の混雑を避けるため、
教室へは開始５分前を目安にお越しください

～ものづくり教室のご案内～

定員：各６名
費用：無料

新型コロナウイルスの感染対策を行いながら、ものづくり教室を開催いたします。以前とは教室の対応が少し変わりますが、「新しい生活様式」に皆さまもご協力お願いいたします。

＜教室内での感染対策＞
・体温測定とマスクの着用、手洗いをお願いします
・参加者の方は間隔をあけるため机に１人ずつ座っていただきます
・推進センター職員は手袋を着用させていただきます
・推進センター職員は参加者個々の折り紙等を触る前にはアルコール消毒をします

（2月）折り紙でおひなさま

会　場：醍醐老人福祉センター
日　程：2/12（金）
時　間：９：30～10：20
10：45～11：35
持ち物：マスク・上靴
申込み：2/3（水）８：30より
電話にて受付

会　場：深草支所４階会議室
日　程：2/10（水）
時　間：９：30～10：20
10：45～11：35
持ち物：マスク
申込み：2/3（水）８：30より
電話にて受付

（3月）折り紙で桜のリース

会　場：醍醐老人福祉センター
日　程：3/8（月）
時　間：９：30～10：20
10：45～11：35
持ち物：マスク・上靴
申込み：2/26（金）８：30より
電話にて受付

会　場：深草支所４階会議室
日　程：3/11（木）
時　間：13：30～14：20
14：45～15：35
持ち物：マスク
申込み：2/26（金）８：30より
電話にて受付

～出張　口腔教室のご案内～

お口の健康についてのお話をさせていただきます。
コロナ禍での教室になりますので、少人数のグループ（５人程度）でご依頼をお願いします。
詳細は、当センターまでお問合せ下さい！　（０７５）６４１－２５４３